



Feuerkochen



Mit herkömmlichem Grillieren hat Feuerkochen nicht viel zu tun. Chris Bay, Co-Autor des Kochbuchs «Feuerküche», erklärt, was es mit dieser archaischen Kochtechnik auf sich hat.

Ryys und Boor - ein traditionelles Urner Gericht. Rezept Seite 54.



Monika Di Muro und Chris Bay.

Von Judith Wyder

Chris Bay, wie sind Sie und Monika Di Muro auf die Idee zu diesem Buch gekommen?

Angefangen hat es mit unserer eigenen Faszination, irgendwo im Wald an einem Stecken einen Apfel oder einen Cervelat zu braten. Diese Rückkehr zur Einfachheit verbanden wir mit der Idee, ungewöhnliche Orte fürs Kochen über dem Feuer zu suchen. Plätze fernab vom Alltag und unserer schnelllebigen Zeit, wo Gerichte auf archaische Weise mit minimalen Zutaten für ein maximales Geschmackserlebnis sorgen. In der Schweiz haben wir mittlerweile 200 solche ungewöhnlichen Orte zum Feuerkochen entdeckt.

Welche Orte, an denen Sie gekocht haben, waren die speziellsten?

Es ist für uns immer ein einmaliges Erlebnis, egal wo wir kochen. Wir haben schon in Klöstern, auf Gletschern und im Bärengraben über dem Feuer Gerichte zubereitet. Einmal wurden wir auf eine kleine Gemüsekultur in einem Strassenkreisel aufmerksam. Wir kontaktierten die Gärtnergruppe und schlugen vor, das

reife Gemüse für sie über dem Feuer zuzubereiten. Die drei Familien, die das Fleckchen Grün bepflanzt hatten, sagten begeistert zu, und am Ende kam das ganze Quartier zusammen. Das war eine wunderschöne Kombination aus Spontaneität und Einfachheit.

Wie haben Sie sich bei der Buchgestaltung aufgeteilt, und wie lange haben Sie daran gearbeitet?

Monika und ich arbeiteten Hand in Hand, ergänzten uns sehr gut und unterstützten uns immer gegenseitig. Das heisst, wir entwickeln die Rezepte zusammen, bauen die jeweilige Feuerstelle gemeinsam auf und kochen dann gemeinsam.

Wie lange waren Sie mit der Arbeit am 260-seitigen Buch beschäftigt?

Wir haben im Frühling 2017 mit dem Buch begonnen und es im Winter darauf abgeschlossen. Es gab keinen Masterplan, das Buch dokumentiert mit den Fotos von Monika Flückiger im Grunde genommen einfach unseren Alltag.

Was bedeutet Ihnen das Feuerkochen?

Für uns ist diese Technik nicht nur ein Handwerk, sondern eine Lebenseinstellung. Ein Gegenmodell zur hoch dekorierten Spitzenküche, wo es zu jeder Zeit alles im Überfluss gibt. Wir schauen, welche guten Zutaten vorhanden sind, verwerten von einem Gemüse oder einem Tier stets so viel wie möglich. Das heisst: Wir rüsten wenig und verarbeiten Fleisch und Gemüse möglichst im ursprünglichen Zustand. Wertschätzung ist uns ganz wichtig. Gegenüber den Produkten, den Menschen, den Tieren, der Umwelt. Wir waschen unser Kochgeschirr nur mit Backpulver und Essig. Wir wissen, woher unser Gemüse und Fleisch kommt, und wir bezahlen unseren Mitarbeitenden für die schwere Arbeit einen fairen Lohn.

Wie und wo haben Sie dieses Handwerk erlernt?

In über 80 Ländern. Wir wollten die Original-DNA und Charakteristik von Produkten, Gewürzen und Gerichten in ihrer Gesamtheit erfassen und haben dafür Feuerköchinnen und Feuerköche auf der ganzen Welt besucht und mit ihnen gemeinsam gekocht.

Unter anderem stellen Sie Methoden wie Feuerkochen im Sand und in der Erde vor. Wo auf der Welt wird noch so gekocht?

Im Grunde mehr oder weniger auf der ganzen Welt, da es sich um ursprüngliche Garmethoden handelt. Je nach Region werden aber unterschiedliche Techniken angewendet. Dass man die Erde als Backofen benutzt, liegt auf der Hand. Ein Erdloch zu graben, kann aber sehr aufwendig sein, denn das Loch muss anschliessend mit Steinen ausgelegt werden. Mit Sand ist das Feuerkochen einfacher, da viele Sandarten gute Wärmespeicher sind. Erdnüsse werden beispielsweise in Indien und Afrika in einem Gefäss im losen Sand sanft gegrillt.

SOMMERKÜCHE

Was macht Gerichte, die über Feuer zubereitet werden, so anders?

Beim Feuerkochen passiert vieles in und ausserhalb der Pfanne. Frische Luft, Feuer und Rauch wirken sich auf den Geschmack aus. Ausserdem kann ich auf dem Feuer viel heisser kochen als in einer Pfanne. Anders als auf dem herkömmlichen Herd wird bei dieser Methode das ganze Kochgefäss heiss, und die Tomatensauce karamellisiert am Topfrand. Durch ständiges Rühren gelangen diese Aromen in die Sauce. Es entstehen neue, unerwartete Geschmacksnoten.

Was ist das Anspruchsvollste beim Feuerkochen?

Es wird zu jeder Zeit und bei jedem Wetter draussen gekocht. Die grösste Herausforderung besteht darin, nichts anbrennen zu lassen, da die Feuertemperatur oft 800 Grad erreicht. Zum Garen benötigen wir viel weniger, zwischen 100 und 200 Grad. Die Kunst ist, die für die

DIE AUTOREN

Chris Bay arbeitete als ETH-Ingenieur der technischen Wissenschaften, bis er auf Reisen um den Erdball das Feuerkochen für sich entdeckte und umsattelte. Bevor Monika Di Muro Feuerköchin wurde, kochte sie mit Jugendlichen und Kindern und verkaufte Oliven am Markt in Solothurn und Bern. Wer sich für Kurse und Events interessiert: www.chillfood.ch

Zubereitung der Speisen hohen Temperaturen zu senken. Etwa mittels Vergrösserung des Abstands zum Gargut oder durch Beigabe von Flüssigkeit. In unserer Feuerkochschule sehen wir immer wieder, dass die Leute zu heiss kochen. Regel Nummer 1 lautet: sich von der tiefen zur höheren Temperatur vortasten und nicht umgekehrt.

An welchem Gericht sollen Feuerkoch-Neulinge sich zuerst versuchen?

Wer Fisch mag, schiebt diesen auf einem kalten Stein ans Feuer. Auf ihm kann etwa ein Forellenfilet mit Haut präzise auf den Punkt gegart werden. Oder man schmort eine grosse Zwiebel in der Glut. Sie ist, je nach Grösse, nach 20 bis 30 Minuten gar. Zum Servieren der Länge nach einschneiden, mit etwas Olivenöl, Zitronensaft und Salz würzen, fertig ist der Zwiebelsalat.

Zu guter Letzt - welches Echo hatten Sie seit der Lancierung des Buches im letzten Sommer?

Wir haben etliche Rückmeldungen erhalten von Leuten, die unsere Philosophie und Lebenshaltung schätzen und künftig nach ihr leben wollen. Da das Buch sowohl in Deutschland wie Österreich erschienen ist, sind wir über die Landesgrenzen hinaus bekannt geworden und unser Unternehmen ist entsprechend gewachsen.

RYYS UND BOOR - EIN TRADITIONELLES GERICHT AUS DEN URNER ALPEN

Für 4 Personen | Seite 52

- 5 dl Gemüsebouillon
- 2 Kartoffeln
- 1 Lauchstange
- 2 EL Butter
- 200 g Carnaroli-Reis
- 200 ml Weisswein
- 200 g Bergkäse, in kleinen Stücken oder gerieben
- etwas Zitronensaft
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Feuerkochutensilien
Kochtopf für die Bouillon
Messer
Schneidebrett
Wok oder Kochtopf für den Reis
Kochlöffel
Käsereibe nach Bedarf

ROTGLUT / SCHWACHE GLUT

Bouillon zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen, in 1 cm kleine Würfelchen schneiden. Den Lauch in feine Streifen schneiden. Die Butter in den Wok (Kochtopf) geben, die Kartoffelstücke und Lauchstreifen langsam und gründlich andünsten, bis die Kartoffeln knapp gar sind. Das Feuer erhöhen, Reis dazugeben. So lange anbraten, bis er ganz heiss ist. Mit dem Weisswein ablöschen und etwas Bouillon dazugeben. Auf kleinem Feuer etwa 18 Minuten leise köcheln. Gelegentlich umrühren, ab und zu etwas Bouillon nachgiessen. Vor dem Servieren Bergkäse unterziehen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zwei Minuten ruhen lassen.



Tee mit Alpenkräutern.



Einfach und schmackhaft: Geröstetes Brot mit Frischkäse und Spitzwegerich.

WEGERICHBROT MIT ZITRONENFRISCHKÄSE

Für 4 Personen

- 4 Scheiben Brot
- 3 EL Olivenöl
- 8 EL Frischkäse
- Kräuter, je nach Fund und Vorliebe (z. B. Spitzwegerich), klein geschnitten
- 1 Peperoncino, nach Belieben
- 1 unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale, nach Belieben Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Feuerkochutensilien
Messer
Schneidebrett
Grillzange
Grillrost
Esslöffel

SCHWACHE GLUT

Das Brot grob in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden und von beiden Seiten auf kleiner Glut gut anrösten. Das geröstete Brot mit Olivenöl beträufeln und mit dem Frischkäse und den geschnittenen Kräutern belegen. Nach Belieben Peperoncino und abgeriebene Zitronenschale dazugeben. Salzen. Und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

TEE AUS ALPENKRÄUTERN UND QUELLWASSER

Für 2 Liter Tee

- 2 Handvoll frisch gepflückte Alpenkräuter, z. B. wilder Thymian, Schafgarbe, Spitzwegerich, Brennnessel, Erdbeerblätter, Tannennadeln, Frauenmantel, Storchschnabel, Gänseblümchen
- 2 L (Quell)wasser

Feuerkochutensilien
Kochtopf
Schöpfkelle

ROTGLUT

Die Kräuter waschen und in den Topf mit frischem Wasser auf das Feuer setzen. Kurz aufkochen lassen, den Topf vom Feuer nehmen und 2-3 Minuten ziehen lassen. Die Kräuter entfernen und den Tee heiss, warm oder kalt geniessen.



Süsse Mahlzeit: Apfel- und Brotschnitze.

VOGELHEU MIT APFELSCHNITZEN

Für 4 Personen

- 4 säuerliche Äpfel (z. B. Boskoop oder Braeburn)
- 1 EL Zucker
- Zitronensaft
- 500 g dunkles Brot vom Vortag
- 4 Eier
- 4 EL Milch
- Salz
- Öl oder ein anderes Fett sowie Butter zum Braten

Feuerkochutensilien
Messer
Schneidebrett
Schüssel
Eisenpfanne oder flacher Wok
Bratwender

ROTGLUT / SCHWACHE GLUT

Äpfel in dünne Schnitze schneiden und zusammen mit dem Zucker in Fett anbraten, bis sie etwas karamellisiert sind. Mit Zitronensaft leicht beträufeln und beiseitestellen. Brot in unregelmässige, dünne, nicht allzu kleine Schnitze schneiden und in der Pfanne (Wok) in etwas Butter knusprig braten. Eier und Milch vermischen, zum Brot geben. Salzen. Mit dem Bratwender rühren, weiterbraten, bis das Brot die Eiermasse aufgesogen hat und knusprig zu werden beginnt. Äpfel dazugeben und alles nochmals mischen.



SPEZIALANGEBOT FÜR MITGLIEDER VON BIOTERRA

Wir bieten das Buch «Feuerküche» von Chris Bay und Monika Di Muro zum Spezialpreis von Fr. 33.- statt 39.90 an.

Bestelltalon Seite 67